# おうちでクッキングのすすめ vol.7

「れんこん」にはでんぷん、加熱しても壊れにくいビタミンC、食物繊維が 豊富です。煮物などの和食に使うことが多い食材ですが、くせの少ない味 で歯ごたえが良く、様々な料理に合う野菜です。



間 健康長寿課健康増進担当



# 根菜キーマカレー ~うまみたっぷり、塩分控えめ~



### 【材料(2人分)】

◇豚ひき肉	
◇れんこん	·····80 g
◇にんじん	
◇玉ねぎ	·····1個
◇にんにく	·····1片
◇しょうが	·····1片
◇サラダ油	…大さじ1/2
ヘカレー粉	大 さじつ

⟨A⟩
◇カットトマト缶·······200g
◇プレーンヨーグルト80g
◇トマトケチャップ…大さじ1・1/2
◇ウスターソース大さじ1/2
◇塩、こしょう各少々

◇ご飯··············茶わん 2杯分 ◇パセリ(みじん切り)········適量

### 【作り方】

- ①れんこんは1cm幅のいちょう切りに、にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と①を炒め、油がまわったらカレー粉を加えて炒め合わせる。
- ③具材に火が通ったら〈A〉を加えて中火で5分ほど煮る。器にご飯とともに 盛り合わせ、パセリを散らす。

食塩相当量1.5g

# 認知症予防脳トレ教室

簡単な問題を解いたり、体を動かしながら脳トレを行う、 認知症予防のための教室です。

図 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)

- 1月11日(水)から毎週水曜日14時~15時30分(全8回)
- 場 西市民センター
- 図 認知症についてのミニ講話やゲームなどを取り入れ た脳トレ
- 定 25人(抽選)
- 料 100円(初回のみ)
- 他 応募者多数の場合は抽選ですが、新規の方を優先。 結果については、初回の1週間前までに郵送します。

田間 12月16日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進 担当へ

# お口と骨盤底筋のアンチエイジング講座

いつまでも美しい笑顔でいるために、美しく食べるために、効果的なお口のエクササイズを歯科衛生士がお伝えします。また多くの女性が加齢や出産経験などにより尿漏れが起こることがあります。骨盤底筋を鍛えて女性特有の悩み(膀胱・子宮に関するもの)を解消しましょう。

- 対 市内在住の女性の方
- 1月13日(金)14時~15時30分
- 場 保健センター
- 關 歯科衛生士、保健師
- 図 嚙む力の測定、ほうれい線解消トレーニング、骨盤底 筋の講話
- 定 20人(申込順) 料 無料
- **目** 問 12月1日(木)から保健センター成人保健担当へ ☎271・2745、 M271・2747

# 睡眠・適正飲酒・禁煙のすすめ

日ごろの生活の積み重ねがこれからの健康にもつながっていきます。いつまでも元気に過ごせるよう、この機会に生活習慣を見直してみましょう。



間 健康長寿課健康増進担当

#### 「良い睡眠で、からだもこころも健康に」

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間が不足している人や不眠がある人は、生活習慣病になる危険性が高くなるため注意が必要です。

起床後は、太陽の光を浴びて、朝食をしっかり食べることで、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。また、就寝前の激しい運動や喫煙、アルコールの過飲、スマートフォンの使用は、睡眠の質を低下させるので避けましょう。

睡眠状態に疑問を感じたら放置せず、生活習慣を見直し、かかりつけ医もしくは睡眠専門医に相談をしてみましょう。

## 「適度な飲酒量をこころがけましょう」

お酒は「百薬の長」といわれ、適度な飲酒はストレスを緩和したり、食欲を増進したりする効果があります。しかし、過度の飲酒は、肝臓病や膵臓病、脂質異常症や2型糖尿病などの要因になります。

節度ある適度な飲酒量は、純アルコールで1日平均20g程度です。また女性や高齢者は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨されています。週に2日は休肝日をもうけ、身体をアルコールから開放しましょう。休肝日をつくることで依存も予防できます。

## 【純アルコール量20gに相当するお酒】













ニール1本 1 (500ml)

日本酒1合 '(180ml)

ウイスキーダブル 1杯(60ml)

焼酎(25度)グラン 1/2杯(100ml)

ワイングラス 2杯弱(200ml)

チューハイ(7%)缶 1本(350ml)

#### 「吸わない人に吸わせていませんか?あなたの煙を」

家族のことを気遣ってベランダで吸っているから大丈夫、喫煙スペースを利用しているから迷惑をかけていない、と思っていませんか。自分で思っている以上に、喫煙による影響は広範囲におよびます。口腔内に付着したタバコ臭が喫煙前の状態に戻るのに45分、衣服に付着したタバコ臭は数日~数週間とれません。

## ベランダ喫煙による受動喫煙のイメージ図



タバコを吸う人がいる限り、受動喫煙や三次喫煙を完全に防ぐことはできません。特に身体機能が未成熟な子どもや妊婦にとって、 受動喫煙は深刻な問題です。

喫煙により、がんや脳卒中などの病気や突然死のリスクが高まりま す

# 自分自身と大切な家族のためにも、禁煙しましょう! 埼玉県内の禁煙治療に保険が使える医療機関については 右記QRコードをご参照ください。



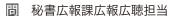
医療機関一覧

三次喫煙…喫煙も煙もその場にはないが、臭いや煙の成分が、壁や床、カーテン、衣類などに付着し、そこから揮発した臭いや成分を吸入してしまうこと

# 広報つるがしま配達員募集

広報つるがしまを配達してくださる方を募集しています。ご登録後、希望エリアに空きが出た場合にご連絡いたします。

- ◇委託期間 年度毎の1年間(希望により継続可)
- ◇報酬 配達区域(部数)による
- ◇配達区域 鶴ヶ島市内
- ◇配布期間 毎月月末から1日までの 4日間程度





∖詳細はこちら♪

# フレイルチェック測定会

「上手に話ができなくなった」、「歩く速度が遅くなった」、「物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。早めの気づきと適切な対処方法を学び、健康長寿を目指しましょう!

対 市内在住の65歳以上で2日間参加できる方

会場	1日目	2日目
南市民センター	12月13日(火) 10時~12時	12月22日(木) 10時~12時

## 内 1日目/フレイルチェック測定会

「質問紙を用いたフレイルの兆候の確認、測定機器を使用 した筋肉量などの測定」

2日目/フレイル予防ミニ講座

「歯科衛生士、管理栄養士、保健師によるフレイル予防についての講話 |

定 15人(申込順)

料 無料 持 筆記具、飲み物

**他** 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

No.213

申問 12月5日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

# 飲み過ぎ食べ過ぎないように準備が大事

年末年始の飲み会やパーティを控えて3年目の冬です。今年はそろそろ集まりたいなとお考えでは ないでしょうか。

①飲み会当日の昼食は野菜多めのあっさりメニューに~

夜の飲み会に向けて昼食を抜くことは良くありません。空腹では食べたい気持ちが高まっている状態で、目の前の唐揚げや焼き肉、フライドポテトなど、脂と塩の誘惑に我慢ができません。昼食には意識をして野菜多めの食

事にする、間食におにぎり1個を食べるなど、事前に準備をしましょう。急激なお酒の吸収を抑え、酔いがまわるのを防いでくれる効果もあります。

②飲み会が始まったらまずはお通しから~

メインを食べる前に、野菜や豆などからいただきましょう。お通しに豆腐やお浸しがでてきたらラッキーです。豆は低脂肪高たんぱくで◎。野菜は食物繊維が多いため、先に食べることで消化や吸収の速度が緩やかになります。噛む回数も増え、ある程度満腹感も得やすくなることから、食べ過ぎ予防につながります。

お酒を飲む前に飲むなら牛乳がおすすめです。乳脂肪が胃をコーティングしてくれるうえ、良質のたんぱく質や脂質は、肝機能の働きを助けるのでアルコールの分解を促す効果もあります。

感染対策を十分にして、ゆっくりと食事を楽しみたいですね。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村 真紀



#### 出かけてみませんか

## 第13回絵画サークル「虹展」

■ 12月7日(水)~11日(日)10時~ 17時(初日13時から、最終日16時まで)

場 中央図書館

料 無料 申 不要

り 自黒☎090・4743・9195

## ビオ・ゲミューズの会 新年講演会 演題「塩と健康」

**1**月14日(土)13時30分~16時30分

場 南市民センター

500円(資料代) 用 不要

問 村山☎270·4546

# 鶴ヶ島シティオーケストラ 第41回定期演奏会

■ 12月11日(日)14時 ~16時(開 場13時20分)

場 ウェスタ川越大ホール

☑ 曲目 ベートーヴェン交響曲第5番「運命」ほか

料 無料 申 不要

他 ホール後方に防音の親子席あり

間 伊藤☎285・9718

# 2月号の原稿締切は、12月16日(金)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます

#### 第11回鶴ヶ島写楽会写真展

■ 12月13日(火)~18日(日)9時30 分~16時(初日13時から、最終日15 時まで)

場中央図書館

図 課題写真「水のある風景」、白黒 写真ほか、約40点

料 無料 申 不要

問 佐藤☎090・1855・5667

省略記号一覧

対対象 目日時・日にち

期期間 場場所 講講師

内内容 定定員 報報酬

料 入場料・参加費 持 持ち物

個 その他 申申込 問問合先